



OPH • HUMAIN ET RESPONSABLE

Petit guide des gestes verts adoptons les bons réflexes!

Petit guide
des gestes verts

Petit guide des gestes verts adoptons les bons réflexes !

Conscient de l'impact environnemental que présente la construction de logements, Troyes Aube Habitat s'est engagé depuis plusieurs années dans des démarches vertes permettant de réduire l'empreinte écologique de ses logements de façon pérenne.

Mais une fois la construction terminée, c'est à vous locataires de prendre le relais en adoptant les bons gestes pour préserver l'environnement et assurer un développement durable. C'est pourquoi, nous mettons à votre disposition ce guide des gestes verts pour vous orienter au quotidien sur la voie de l'écologie, mais aussi de l'économie : à vous de jouer !

1. Pourquoi et comment économiser l'eau dans son logement ?

2. Apprendre à gérer ses déchets ménagers !

3. Limiter sa consommation d'électricité pour maîtriser ses dépenses !

4. Chauffage : maîtriser ses dépenses énergétiques et alléger sa facture !

5. Aérer et ventiler pour un intérieur sain !

6. Habiter mieux, bien vivre ensemble

7. Glossaire vert.

8. Déchetteries

9. Liens utiles

Les gestes à adopter en cas d'aléas climatiques



1. Pourquoi et comment économiser l'eau dans son logement ?

60 litres d'eau
sont nécessaires
pour une douche,
alors qu'un bain
consomme 200 litres.



35 000
litres/an d'eau
perdus pour un
robinet qui goutte.



Saviez-vous qu'en un siècle la consommation d'eau d'une famille a été multipliée par sept ? C'est pourtant une ressource rare qu'il faut économiser !

Que faut-il faire au quotidien ?

Prendre une douche plutôt qu'un bain et couper l'eau pendant le shampoing.

Fermer le robinet en se lavant les dents, en se rasant et en faisant la vaisselle.

Faire tourner son lave-linge et son lave-vaisselle uniquement lorsqu'ils sont pleins et en cycles « éco ».

Boire de l'eau du robinet plutôt qu'en bouteille, l'eau minérale coûte environ 100 fois plus cher.

Utiliser une chasse d'eau à double commande permet de réduire le débit de 6 à 3 litres.



L'astuce de Laurent !

«Je vérifie régulièrement ma consommation d'eau au compteur, pour mieux la maîtriser et détecter d'éventuelles fuites ».

Vérifiez régulièrement votre consommation d'eau au compteur, pour mieux la maîtriser et détecter d'éventuelles fuites. Un robinet qui goutte représente 4 litres d'eau perdus par heure, 16 litres pour une chasse d'eau qui fuit. Si ma consommation dépasse plus de 4 000 litres par personne et par mois, il y a une anomalie.



2. Apprendre à gérer ses déchets ménagers !

300 kg
de déchets Ménagers
sont produits chaque
année en France par
habitant.



19 000
boîtes de conserves
permettent de
fabriquer une voiture
grâce au recyclage



Saviez-vous qu'on estime que 40% de la contenance de nos poubelles sont recyclables ? Or, nous n'en trions que 20%... Chaque citoyen peut donc agir pour réduire sa production de déchets ménagers en s'engageant à trier ses ordures.

Que faire au quotidien ?

- › Trier ses déchets favorise le recyclage. Plusieurs systèmes de tri sont à votre disposition (conteneurs semi-enterrés, points d'apport volontaire, bennes à ordures ménagères et bennes de tri sélectif ou encore sacs de tri).
- › Utiliser des sacs réutilisables pour faire ses courses.
- › Plier ses emballages pour limiter leur volume et réduire le nombre de sacs.
- › Privilégier l'achat de produits marqués d'une certification (NF, Eco-Label...), en vue de limiter la quantité de déchets et leur nocivité.



L'astuce d'Anne!

« Quand l'ampoule de la cuisine a grillé, je l'ai apportée dans l'un des nombreux magasins proches de chez moi qui récupèrent ce type de déchet. »

Pensez à rapporter dans les lieux adaptés à cet effet les objets et produits particulièrement toxiques et dangereux (piles, accumulateurs, médicaments...).



3. Limiter sa consommation d'électricité pour maîtriser ses dépenses !

10% à 15%
de la consommation
d'énergie d'une famille
passeront dans l'éclairage.
Préférez les lampes
fluocompactes !



50€ par an
dépensés pour rien
à cause de la
consommation
de toutes les veilles
d'une maison.



Saviez-vous qu'en France, la totalité des réfrigérateurs et congélateurs consomme chaque année deux fois plus d'électricité que l'ensemble du réseau TGV ?

Que faire au quotidien ?

- Éteindre les lumières en sortant des pièces.
- éteindre les veilles des appareils électriques, cela représente une économie de 50€ par an.
- Profiter de la lumière naturelle : c'est gratuit !
- Nettoyer régulièrement la poussière sur les ampoules, abat-jour et laver les vitres permet d'améliorer le flux lumineux de 40%.
- Choisir des appareils électroménagers peu gourmands en énergie (classe A de préférence).
- Dégivrer régulièrement son freezer ou son congélateur et son réfrigérateur.
- Couvrir les casseroles pour faire bouillir de l'eau (gain d'énergie de 25 %).



© Céline Charpot

> L'astuce d'Hugo !

« Pour mon anniversaire, j'ai eu une voiture télécommandée qui consomme beaucoup d'énergie, heureusement papa et maman m'ont acheté un chargeur de piles qui me permet de jouer plus longtemps ».

Pensez aux piles rechargeables lorsque vous utilisez des appareils énergivores.



4. Chauffage : maîtriser ses dépenses énergétiques et alléger sa facture !

17°

C'est la température conseillée pendant la période de sommeil (22h00 à 6h00).



**Absent+
de 2 jours?**

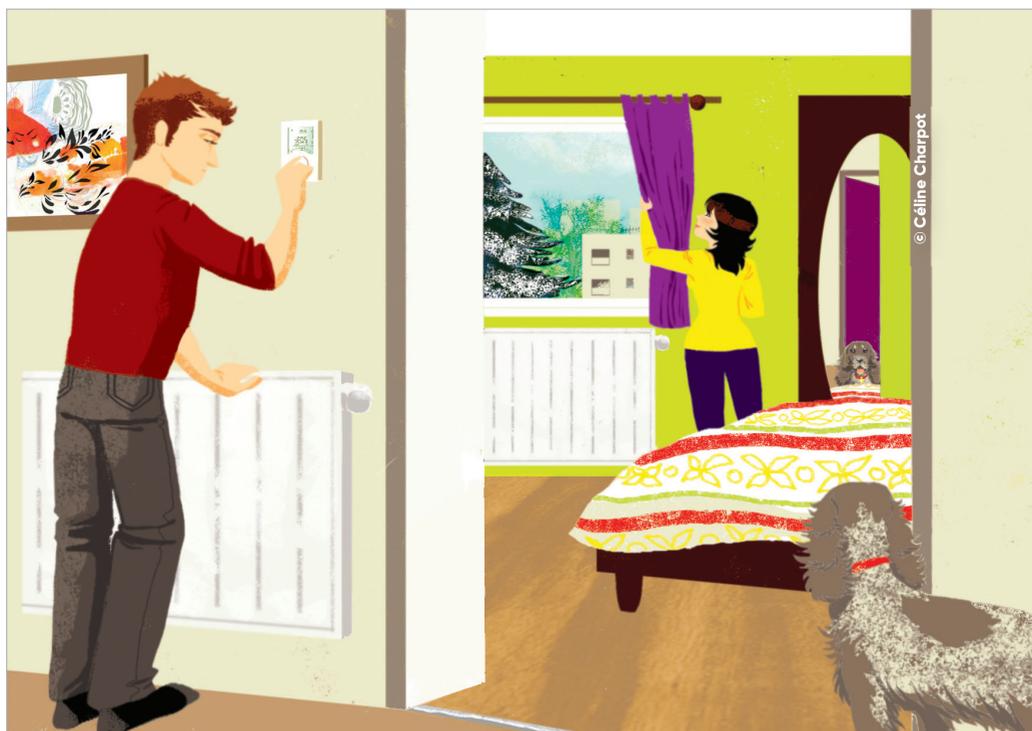
Pensez à mettre vos radiateurs en position hors gel.



Saviez-vous qu'au dessus de 19°C, l'augmentation d'un degré de la température de chaque pièce entraîne une augmentation moyenne de 7 % de la facture de chauffage ? Cela signifie de l'énergie gaspillée alors qu'il est pourtant si simple de faire des économies.

Que faire au quotidien ?

- › Dépoussiérer régulièrement les radiateurs, ce qui augmente la température ambiante et améliore la qualité de l'air intérieur.
- › Ne pas mettre d'objets ou de meubles devant les radiateurs.
- › Mettre le chauffage au minimum (position hors gel) lors d'une absence prolongée et baisser la température d'un ou deux degrés lors d'une absence de courte durée.
- › Fermer les volets et/ou les rideaux dès la tombée de la nuit en hiver pour conserver la chaleur et aux heures les plus chaudes en été pour conserver la fraîcheur.



© Céline Charpot

> L'astuce de Laurent!

«Un hiver, j'avais froid alors que je jouais dans ma chambre mais plutôt que d'augmenter la température de la pièce, j'ai mis un pull pour me réchauffer».

Il existe des températures de confort afin d'économiser à la fois l'énergie et l'argent qui y est consacré. Dans le salon et la cuisine, on préconise 19°C, dans la chambre 17°C car on dort mieux quand il fait frais, et dans la salle de bain 21°C.



5. Aérer et ventiler pour un intérieur sain !

10 à 15
minutes d'aération
sont conseillées après
usage de produits
ménagers.



1 plante verte
permet de diminuer la
quantité des polluants
intérieurs (1 plante
pour 10 m²).



Saviez-vous que, sans ventilation, l'air intérieur est 4 fois plus pollué et nocif que l'air extérieur d'une grande ville ? Pourtant, un air renouvelé chauffe plus facilement, réduit la condensation et empêche alors le développement des moisissures.

Que faire au quotidien ?

- Ne pas obstruer les bouches d'aération.
- Nettoyer les grilles de ventilation à l'aide d'un chiffon humide.
- Ne pas arrêter le système de ventilation (VMC), conçu pour fonctionner en permanence.
- Éviter l'usage de désodorisants d'intérieurs, encens, papier d'Arménie...
- Éviter de fumer à l'intérieur.
- Privilégier les nettoyeurs vapeur.



© Céline Charpot

> L'astuce de Lola!

«Chez nous, il y a une plante verte dans toutes les pièces, j'ai même ma petite plante sur mon bureau dans ma chambre».

Les plantes vertes ont une action naturellement dépolluante sur vos intérieurs. Les plantes respirent et purifient l'air. C'est donc une solution agréable et peu chère pour oxygéner votre intérieur. Elles éliminent la plupart des toxiques, permettant donc de vivre en meilleure santé.



6. Habiter mieux, bien vivre ensemble

450€
c'est le prix à payer
en cas de tapage,
qu'il soit diurne ou
nocturne.



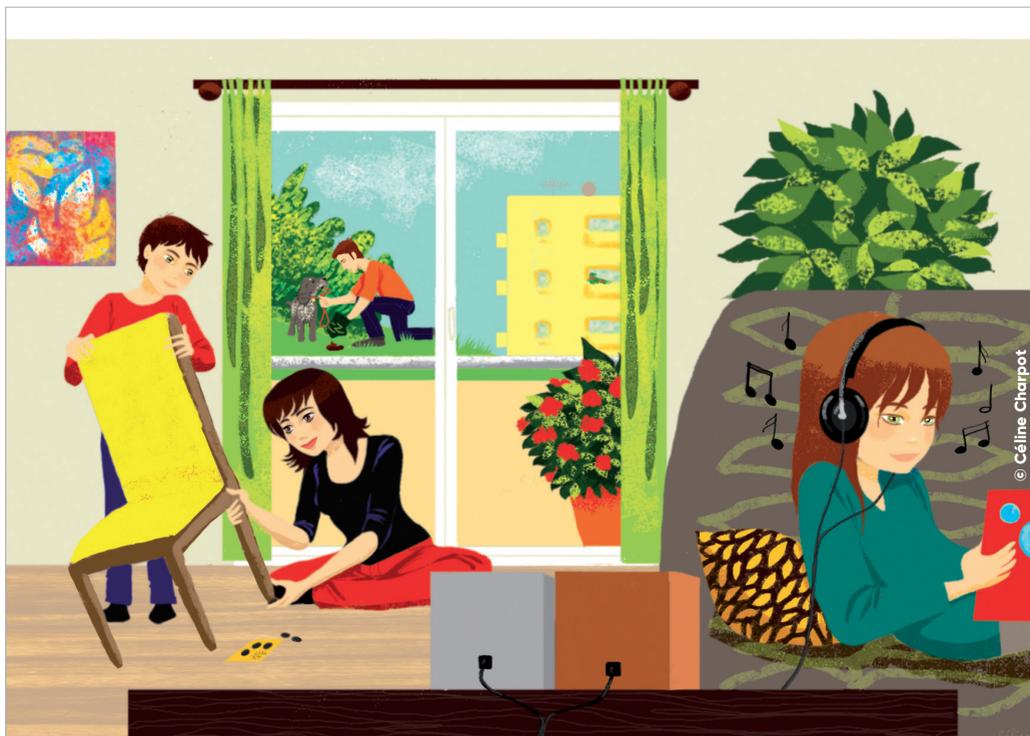
25%
de Français ont un
chien. Une bonne
raison de ramasser ses
déjections.



**Saviez-vous qu'un bruit devient nocif à partir de 80 dB ?
Un environnement de qualité passe aussi par des conditions
de vie agréables, sans bruit intempestif, ni déchets dans les
escaliers, ni déjections canines sur les trottoirs.**

Que faire au quotidien ?

- › Marcher en chaussettes, chaussons ou pieds nus dans son logement.
- › Modérer le son de son téléviseur, de sa chaîne-hifi ou de son ordinateur.
- › Bricoler aux horaires définis par arrêté préfectoral.
- › Ne pas claquer les portes.
- › Ne pas courir et crier dans les cages d'escalier.
- › Ramasser les déjections de son chien à l'aide des sacs mis à disposition par la Ville.



> L'astuce d'Anne!

«L'autre jour, j'ai organisé le goûter d'anniversaire d'Hugo, il y avait dix enfants dans l'appartement et forcément du bruit. J'avais prévenu mes voisins à l'avance en mettant un petit mot dans leur boîte à lettres et dans l'ascenseur pour excuser la gêne occasionnée par ce moment festif».

Il faut savoir que le bruit excessif n'est toléré à aucun moment de la journée, même avant 22h. Il arrive parfois de faire du bruit de façon exceptionnelle, mieux vaut alors prévenir le voisinage : un bruit prévu est mieux accepté!



7. Déchetteries.

**Déchetterie
de St Julien les Villas**
Route de Rouilly
10800 St Julien les Villas
☎ 03 25 49 65 89

	Hiver (octobre à mars)	Été (avril à septembre)
	St-Julien-les-Villas	
Lundi	9h00 - 12h00 / 14h00-17h30	9h00 - 12h00 / 15h00-19h00
Mardi	Fermé	Fermé
Mercredi	9h00 - 12h00/14h00-17h30	9h00 - 12h00 / 15h00-19h00
Jeudi	9h00 - 12h00/14h00-17h30	9h00 - 12h00 / 15h00-19h00
Vendredi	9h00 - 12h00/14h00-17h30	9h00 - 12h00 / 15h00-19h00
Samedi	9h00 - 17h30	9h00 - 19h00
Dimanche	10h00 - 12h30	10h00 - 12h30

**Déchetterie
de Pont Ste Marie**
Avenue des Tirverts
10600 Pont Ste Marie
☎ 03 25 81 09 58

	Hiver (octobre à mars)	Été (avril à septembre)
	Pont-Sainte-Marie	
Lundi	9h00 - 12h00 / 14h00-17h30	9h00 - 12h00 / 15h00-19h00
Mardi	9h00 - 12h00 / 14h00-17h30	9h00 - 12h00 / 15h00-19h00
Mercredi	Fermé	Fermé
Jeudi	9h00 - 12h00/14h00-17h30	9h00 - 12h00 / 15h00-19h00
Vendredi	9h00 - 12h00/14h00-17h30	9h00 - 12h00 / 15h00-19h00
Samedi	9h00 - 17h30	9h00 - 19h00
Dimanche	10h00 - 12h30	10h00 - 12h30

**Déchetterie
de La Chapelle St Luc**
Route de Montgueux
10600 La Chapelle St Luc
☎ 03 25 74 33 22

	Hiver (octobre à mars)	Été (avril à septembre)
	La-Chapelle-Saint-Luc	
Lundi	9h00 - 12h00 / 14h00-17h30	9h00 - 12h00 / 15h00-19h00
Mardi	9h00 - 12h00 / 14h00-17h30	9h00 - 12h00 / 15h00-19h00
Mercredi	9h00 - 12h00/14h00-17h30	9h00 - 12h00 / 15h00-19h00
Jeudi	Fermé	Fermé
Vendredi	9h00 - 12h00/14h00-17h30	9h00 - 12h00 / 15h00-19h00
Samedi	9h00 - 17h30	9h00 - 19h00
Dimanche	10h00 - 12h30	10h00 - 12h30

**Déchetterie
de Ste Savine**
ZI de Savipol
10300 Ste Savine
☎ 03 25 74 17 14

	Hiver (octobre à mars)	Été (avril à septembre)
	Sainte-Savine	
Lundi	9h00 - 12h00 / 14h00-17h30	9h00 - 12h00 / 15h00-19h00
Mardi	9h00 - 12h00 / 14h00-17h30	9h00 - 12h00 / 15h00-19h00
Mercredi	9h00 - 12h00/14h00-17h30	9h00 - 12h00 / 15h00-19h00
Jeudi	9h00 - 12h00/14h00-17h30	9h00 - 12h00 / 15h00-19h00
Vendredi	Fermé	Fermé
Samedi	9h00 - 17h30	9h00 - 19h00
Dimanche	10h00 - 12h30	10h00 - 12h30



7. Déchetteries.

L'accès aux quatre déchèteries de l'agglomération troyenne est exclusivement réservé aux particuliers. Pour tous renseignements complémentaires, vous pouvez contacter les services de Troyes Champagne Métropole 03 25 45 27 27

à déposer soi-même

> Dans les bennes



TOUT-VENANT



DÉCHETS VERTS



GRAVATS / INERTES



CARTONS



MÉTAUX



BOIS

à déposer soi-même

> Dans les bornes



VERRE



PAPIERS



HUILES DE VIDANGE

à déposer selon les instructions du personnel

> Appareils électriques et électroniques



ÉCRANS



RÉFRIGÉRATEURS
CONGÉLATEURS



LAMPES



GROS
ÉLECTROMÉNAGER



PETITS APPAREILS
MÉNAGERS

à déposer selon les instructions du personnel

> Déchets spécifiques



PNEUMATIQUES
SANS JANTES



BATTERIES



HUILES DE FRITURE



PILES ET
ACCUMULATEURS



DÉCHETS DANGEREUX
DES MÉNAGES



Glossaire vert.

> BBC

Bâtiment Basse Consommation énergétique, désigne un label décerné par l'association Effinergie aux bâtiments à haute performance énergétique qui, grâce à l'utilisation de matériaux de construction et d'installation adaptés à l'environnement, ont une empreinte écologique réduite et sont moins gourmands en énergie.

> Certification

Procédure par laquelle un organisme indépendant atteste qu'un produit, un processus ou un service est conforme aux exigences spécifiées.

> dB

Décibel : unité de mesure de l'intensité d'un bruit.

> Développement durable

Il s'agit d'un développement qui répond aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures à répondre aux leurs.

> Écolabel

C'est une reconnaissance officielle de la qualité écologique d'un produit

> Effet de serre

Phénomène naturel indispensable à la vie sur terre. Certains gaz présents dans l'atmosphère, tels que le gaz carbonique, retiennent les rayonnements infrarouges du soleil et constituent ainsi une coque chauffante autour de la terre. Il devient inquiétant lorsqu'il s'accroît.

> HQE

Haute Qualité Environnementale ce n'est pas un ensemble de normes, mais un ensemble d'objectifs (visant à approcher ou atteindre des « cibles ») posé au moment de la conception.

> H&E

La démarche de certification H&E (Habitat & Environnement), mise en place par l'association QUALITEL depuis 2003 et élaborée en articulation avec les travaux de l'association HQE, vise à améliorer la qualité environnementale des opérations de construction de logements.

> Empreinte écologique

C'est une mesure de la pression qu'exerce l'homme sur la nature. C'est un outil qui évalue la surface productive nécessaire à une population pour répondre à sa consommation de ressources et à ses besoins d'absorption de déchets.



Glossaire vert.

> Énergies fossiles :

Énergies constituées par

fossilisation (gaz, pétrole, charbon).

Leur combustion émet des gaz à effet de serre et les réserves sont limitées.

> Énergies renouvelables

Énergies produites par différents

processus naturels (rayonnement solaire, vent, bois, pluie, géothermie, etc.).

> kWh

Le kilowatt heure est une unité de mesure d'énergie correspondant à l'énergie consommée par un appareil de 1 000 watts (1 kW) de puissance pendant une durée d'une heure.

> Lampe fluocompacte

Ce sont des lampes à basse

consommation d'énergie. Sans filament, ces ampoules fluocompactes ont une durée de vie très supérieure à celle des ampoules à incandescence.

> Point d'apport volontaire

Bornes de tri ou points de recyclage

permettant aux citoyens de venir déposer leurs emballages ménagers en carton, verre, plastique, métal, papier et journaux qui pourront par la suite être recyclés.

> Qualitel

Association créée en 1974 ayant

pour objectif de promouvoir la qualité de l'habitat en menant des actions dans les domaines de l'information, de la certification, de l'évaluation et du contrôle.

> VMC

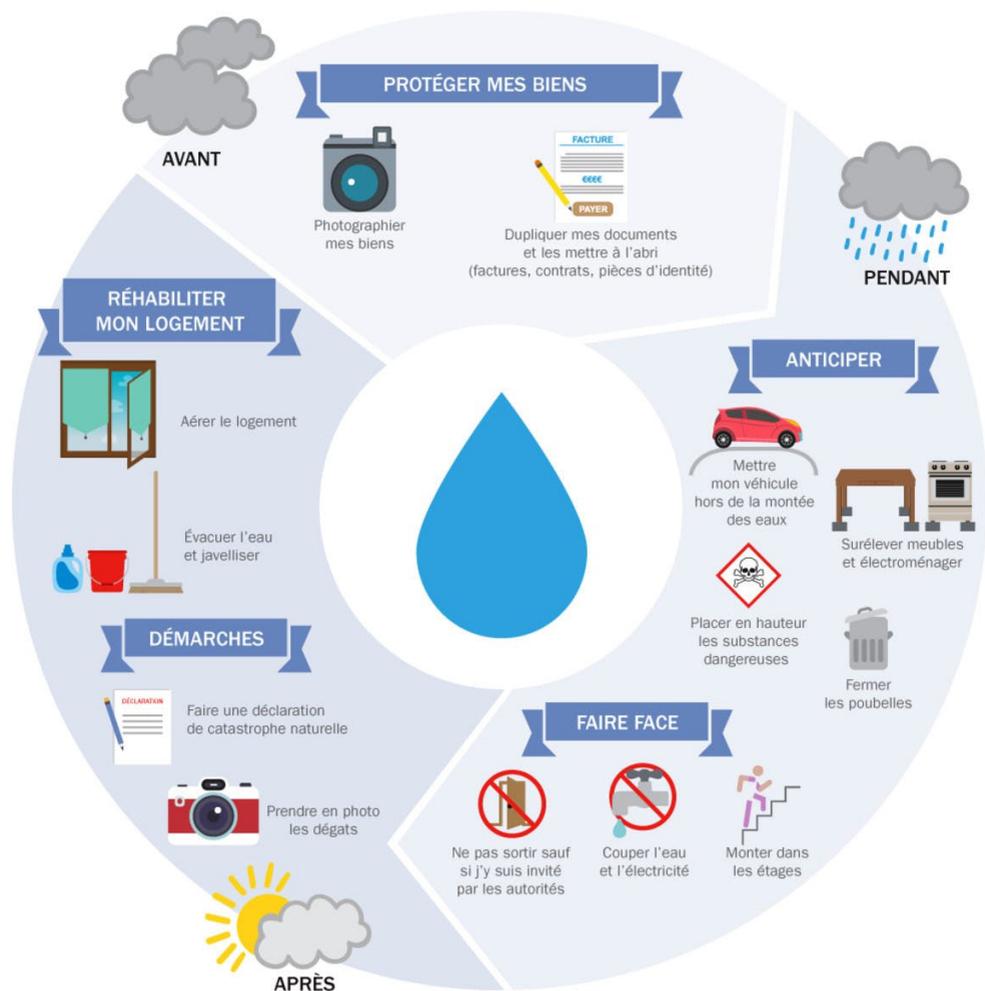
Ventilation mécanique contrôlée

: ensemble de dispositifs destinés à assurer le renouvellement de l'air à l'intérieur des pièces, notamment pour les pièces dites humides (salles de bains, toilettes, cuisines).

Les gestes à adopter en cas d'aléas climatiques adoptons les bons réflexes!

* source AXA prévention

Inondation : mes premiers réflexes



CONNAÎTRE LE RISQUE

JE CONSULTE LA MAIRIE POUR SAVOIR :

- ◆ SI MON LOGEMENT SE TROUVE EN ZONE INONDABLE ?
- ◆ QUELLE EST LA HAUTEUR DE LA DERNIÈRE MONTÉE DES EAUX ?

Retrouvez d'autres conseils pratiques sur axaprevention.fr

Gestes à adopter en cas d'aléas climatiques

📍 Constituer son kit de survie et d'urgence

LE KIT **DE SURVIE** (en cas de confinement au domicile)



LE KIT **D'URGENCE** (en cas d'évacuation immédiate)

Emporter : à boire et à manger pour un jour, pièce d'identité, téléphone portable avec chargeur, porte-monnaie (argent, carte bancaire) et les objets signalés* pour le kit de survie.

Vague de froid : mes premiers réflexes

VÉRIFIER MON LOGEMENT



S'assurer de l'étanchéité de mon habitation



Prévoir de calfeutrer les ouvertures

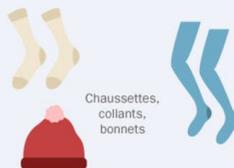
PRÉVOIR L'ÉQUIPEMENT VESTIMENTAIRE



AVANT



Pulls, manteaux



Chaussettes, collants, bonnets



ME PRÉMUNIR À L'INTÉRIEUR



Chauffer mon intérieur sans excès



Faire fonctionner les robinets pour éviter que l'eau gèle

ME PRÉMUNIR À L'EXTÉRIEUR



Couvrir pieds, mains et tête

Enfiler manteaux épais, chaussures à crampons



PENDANT



Appliquer de la crème hydratante sur les mains et le visage



Couvrir les lèvres de matière grasse

CONNAÎTRE LE RISQUE

JE CONSULTÉ LA MAIRIE POUR SAVOIR :

- ◆ SI MA RÉGION A CONNU DES VAGUES DE FROID INTENSE ?
- ◆ ET QUELLES SONT LEURS FRÉQUENCES ?

Retrouvez d'autres conseils pratiques sur axaprevention.fr

Gestes à adopter en cas d'aléas climatiques

Canicule : mes premiers réflexes

M'HYDRATER

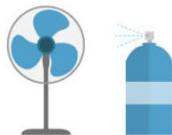


Boire de l'eau
toute la journée



Faire des réserves
d'eau

ME RAFRAÎCHIR



Utiliser des ventilateurs
et des brumisateurs



Se mouiller le corps
plusieurs fois par jour

RESTER EN CONTACT



Prendre des nouvelles
de mon entourage

0 800 06 66 66

Appeler
Canicule Info Service



Donner de
mes nouvelles

CONNAÎTRE SON ENVIRONNEMENT

CONSULTER LA MAIRIE POUR SAVOIR :

- ♦ MA RÉGION A-T-ELLE CONNU DES ÉPISODES DE SÉCHERESSE ?
- ♦ SONT-ILS FRÉQUENTS ?

Retrouvez d'autres conseils pratiques sur axaprevention.fr

**Gestes à adopter en cas
d'aléas climatiques**

Tempête : mes premiers réflexes



AVANT

VÉRIFIER LES CONSTRUCTIONS DE MON LOGEMENT



Antennes, gouttières



Toiture



Portes, fenêtres et volets



PENDANT

RESTER VIGILANT



Suivre les itinéraires recommandés



Ne pas m'approcher des câbles électriques



Gare aux arbres et aux tuiles soulevées

DÉMARCHES



Prendre en photo les dégâts



APRÈS

ME PROTÉGER



Éviter la proximité de la forêt et du littoral



Ranger les objets susceptibles de s'envoler



S'informer en écoutant les informations locales à la radio



Restez chez moi ou dans ma voiture en cas de foudre

CONNAÎTRE LE RISQUE

JE CONSULTE LA MAIRIE POUR SAVOIR :

- SI MA ZONE D'HABITATION EST SUSCEPTIBLE D'ÊTRE TOUCHÉE PAR UNE TEMPÊTE ?
- QUELLES VITESSES DE VENT ONT DÉJÀ ÉTÉ ENREGISTRÉES DANS MA RÉGION ?

Gestes à adopter en cas d'aléas climatiques



OPH • HUMAIN ET RESPONSABLE



Pour nous contacter, un seul numéro de téléphone
7J/7 - 24H/24 : 03 25 71 17 17

En dehors des heures d'ouverture du Centre de la Relation Client
(du lundi au jeudi de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 18h/17h le vendredi),
seules les urgences techniques sont prises en charge.

troyes-aube-habitat.fr



Siège social

47 rue Louis Ulbach • CS 70611 • 10088 • Troyes Cedex
contact@troyes-aube-habitat.fr